



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Las Rozas - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 27/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>4</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>5</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis a la carbonara Corazones de alcachofa con jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>12</p> <p>Pastel de verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>13</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>15</p> <p>Arroz tres delicias Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>18</p> <p>Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas (sin pescado) Chuleta de cerdo asada Calabacines en fritura (sin pescado) Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Pizza de verduras (sin atún) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua</p>	<p>22</p> <p>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</p>
<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>29</p> <p>NO LECTIVO</p>





Menú especial sin pescado

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **pescado o derivados** en su composición por otros que no lo contengan.

Pautas para una cena equilibrada

- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.
- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día, intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

